

Clara Steinbrück

# CHECKLISTE

## für erkältete Kinder

---



So erkennst du, wann du mit deinem erkälteten Baby oder Kleinkind zum Arzt gehen solltest und wann ihr noch zuhause abwarten könnt.



# OHWEH, DEIN BABY IST ERKÄLTET

---

## WENN DIE ERSTE ERKÄLTUNG KOMMT ...

... dann ist dein Baby unruhig und quengelig. Und wir Eltern voller Sorge. Vor allem, wenn dein Baby seine allererste Erkältung hat, fragst du dich bestimmt auch:

Ist die Erkältung für mein Baby wirklich so schlimm, wie es aussieht?

Kann ich noch zuhause abwarten oder sollten wir lieber sofort zum:r Kinderärzt:in?

Auf welche Alarmsymptome sollte ich achten?

Mithilfe meiner Checkliste auf den nächsten Seiten schauen wir uns **Schritt für Schritt** an, auf welche **äußeren Kriterien** du achten kannst, wenn dein Baby gerade erkältet ist. Dabei wird dir klar, **wie es deinem Baby wirklich geht, und du wirst genau wissen, wann du lieber zum:r Ärzt:in gehen solltest.**

Bevor wir aber mit der **Checkliste** loslegen, stelle ich mich noch kurz vor und dann kommt das **wichtigste "Symptom"**, bei dem du unbedingt mit deinem Baby zum Arzt gehen solltest.



Für den Fall, dass du mich noch nicht kennst, stelle ich mich kurz einmal vor:

# HALLO, ICH BIN CLARA



## Apothekerin

Als Apothekerin kenne ich **medizinischen Hintergründe** und Zusammenhänge für ein gesundes Aufwachsen und weiß, welche **Medikamente und Hausmittel** wirklich helfen.



## Still- & Formula-Beraterin

Als Stillberaterin kenne ich die **Bedürfnisse von kleinen Babys** besonders gut. Ich habe die Babys ganzheitlich im Blick - insbesondere wenn diese noch gestillt werden.



## Dreifach-Mama

Als Mama von drei kleinen Jungs bringe ich natürlich auch ganz viel **Erfahrung aus meinem Familienalltag** mit und zeige dir viele **unkomplizierte Lösungen**, die du ganz einfach zuhause nachmachen kannst.

Mein ganzes Wissen aus der Apotheke gemixt mit meinen Erfahrungen als Mama teile ich gerne mit dir: in dieser Checkliste, in meinem Buch **Kinderleicht durch die Erkältungszeit** sowie auf meiner Homepage [www.beipackwissen.de](http://www.beipackwissen.de) und auf Instagram [@beipackwissen](https://www.instagram.com/beipackwissen).

Deine Clara

# DAS WICHTIGSTE SYMPTOM

---

## HÖRE AUF DEIN BAUCHGEFÜHL!

Deine elterliche Intuition, dieses **diffuse Gefühl, dass etwas komisch ist**, ist der wichtigste Indikator für den Gesundheitszustand deines Kindes. **Du kennst dein Kind am besten, und wenn du das Gefühl hast, dein Kind ist anders als sonst, dann geh zum:r Arzt:Ärztin und lass es untersuchen!** Überlasse es den Profis, Diagnosen zu stellen und geeignete Medikamente auszusuchen. **Deine Aufgabe als Elternteil ist es, dein Kind dann während der Genesung feinfühlig zu begleiten.**

Neben diesem diffusen Gefühl gibt es aber auch ein paar **äußerliche Kriterien**, anhand derer du objektiv beurteilen kannst, wie es deinem erkälteten Kind geht und **wann du ärztlichen Rat einholen solltest.**



Meine Checkliste wird dir dabei helfen ruhig zu bleiben und gibt dir bei der nächsten Erkältung Sicherheit, weil du genau weißt, worauf du achten solltest!



# CHECKLISTE

für erkältete Babys



## 1.) WIE HOCH IST DAS FIEBER?

Definieren wir mal kurz die unterschiedlichen Fieberstufen:



ab 39,0°C hohes Fieber  
ab 38,5 °C Fieber  
37,6-38.4 °C erhöhte Temperatur

Hast du bei deinem Kind die Temperatur ermittelt, kannst du jetzt diese Werte schon einmal einordnen. Am besten notierst du dir die Werte, falls ihr im Laufe der nächsten Tage zum Kinderarzt geht und damit du sie nicht vergisst. (Ich leg diesen Zettel immer ins U-Heft, damit ich ihn nicht suchen muss, wenn wir zum:r Ärzt:in gehen und alles in Ruhe besprechen kann.) Die Höhe des Fiebers zu wissen, ist also für den Anfang ein guter Parameter.

**ABER: Die Höhe sagt überhaupt nichts darüber aus, wie schwer der Infekt deines Babys ist.**

Vor allem bei kleinen Kindern klettert das Fieber gerne in die Höhe. Temperaturen von 38-39 °C sind durchaus normal. Manchmal wird Fieber auch nur so nebenbei bemerkt. Ein fieberndes Kind kann völlig zufrieden sein. Es kann es auch vorkommen, dass der Spuk am nächsten Tag schon wieder vorbei ist ohne dass dein Kind je Anzeichen von Unwohlsein gezeigt hat..

Viel wichtiger als die Höhe der Temperatur ist also dein Blick auf dein Baby, um herauszufinden, ob du mit deinem Baby zum Arzt gehen solltest.

# CHECKLISTE

## für erkältete Babys

**Wichtig: Bei Neugeborenen schon ab 38° Celsius zum Arzt!**



Wenn dein Baby noch sehr klein ist (innerhalb der ersten 8 Wochen), solltest du schon bei erhöhter Temperatur ab 38 °C zum Kinderarzt gehen, an Wochenenden in die Notfallpraxis

Vielen Säuglingen fehlt in den ersten Lebenswochen die Fähigkeit, mit Fieber auf Infekte zu reagieren. Daher kann auch schon bei leicht erhöhten Temperaturen ein schwerwiegender Infekt vorliegen, wenn dein Baby gleichzeitig ungewöhnlich "anders", also sehr schlapp und weinerlich ist, wenig trinkt und dir blass und krank vorkommt.



## 2.) KOMMT DAS FIEBER VON EINER TYPISCHEN ERKÄLTUNG?

Hat dein Baby hohes Fieber **ohne** weitere Erkältungsanzeichen wie Husten oder Schnupfen, dann lasse mögliche Ursachen vorsichtshalber ärztlich abklären.

Vor allem Mittelohrentzündungen und Harnwegsinfekte können ohne weitere äußere Anzeichen zu Fieber führen und Schmerzen bereiten. Hier kann euch der:die Kinderärzt:in passende Medikamente verschreiben, damit es deinem Baby schneller wieder besser geht.

# CHECKLISTE

für erkältete Kinder



## 3.) HAT DEIN KIND GENUG GETRUNKEN?

Trinkt ein Kind genug, dann wird es auch **mehrfach täglich Pipi** machen. Und das kannst du in der Windel gut kontrollieren. Diese sind bei erkälteten Kindern zwar nicht übervoll, aber das Baby sollte trotzdem mehrfach täglich pieseln – Stuhlgang fällt an Fiebertagen gerne auch mal aus. Das ist normal! **Sind die Windeln trocken, solltest du umgehend zum:r Ärzt:in gehen.**



## 4.) HAT DEIN KIND WENIGSTENS EIN BISSCHEN GEGESSEN?

Viele Kinder haben während eines Infekts kaum oder nur wenig Appetit. **Verweigert ein Säugling die Nahrung (inkl. Muttermilch) komplett, solltest du zum:r Ärzt:in gehen.** Dasselbe gilt, wenn dein älteres Kind den zweiten oder dritten Tag hintereinander partout nichts essen will. Dann scheint ihm der Infekt so zuzusetzen, dass dein Kind ärztlich untersucht werden sollte.



## 5.) BEWEGT SICH DEIN KIND NORMAL?

Fiebrige Kinder sind **oft schlapp** und hängen förmlich in den Seilen bzw. auf unseren Armen. Das ist normal. Dein Kind wird wahrscheinlich nicht super aktiv sein, aber sich zumindest ab und zu sich normal bewegen und vielleicht sogar auch mal eine halbe Stunde spielen.

**Achte dabei darauf, wie es sich bewegt:** Bewegt es beide Arme und Beine? Kann es den Kopf gut halten und zur Seite drehen? Oder wirkt der Nacken steif? **Wenn dir hier etwas „komisch“ vorkommt, dann solltest du bald eine Arztpraxis aufsuchen** und dein Kind lieber früher als später untersuchen lassen.

# CHECKLISTE

für erkältete Kinder



## 6.) IST DIE ATMUNG REGELMÄSSIG?

Fieber ist ein Notfallprogramm des Körpers. Die Erhöhung der Temperatur unterstützt das Immunsystem bei der Infektabwehr, kostet gleichzeitig aber auch viel Kraft. **Bei akuten Fieberspitzen ist es daher normal, dass Kinder schneller atmen und das kleine Herz auch schneller schlägt.** Beides verbessert die Durchblutung und sichert die Versorgung mit Sauerstoff und Energie.

**Wenn dein Kind aber über längere Zeit sehr schnell atmet oder gar die Atmung unregelmäßig wird, solltet ihr die Lunge ärztlich untersuchen lassen.**



## 7.) SCHLÄFT DEIN KIND EINIGERMASSEN RUHIG UND KANN ES KRAFT TANKEN?

Natürlich sind Nächte mit fiebernden Kindern alles andere als ruhig, aber **ein paar Stunden am Stück sollte dein Kind tief und fest schlafen.** Ist dein Kind so geplagt von der Erkältung, dass es gar nicht mehr zur Ruhe kommen kann, solltest du zum:r Kinderärzt:in gehen. Dann könnt ihr besprechen, ob ein fiebersenkendes Mittel zur Nacht deinem Kind die nötige Ruhe verschaffen kann, um sich zu erholen und wieder Kraft zu tanken.

**Zucken im Schlaf** ist bei fieberigen Kindern – so erschreckend es aussieht – übrigens völlig normal. Das kommt dadurch, dass die Nervenenden während des Fiebers besonders leicht reizbar sind und so Zuckungen auslösen können. Etwas ganz anderes ist ein **Fieberkrampf**. Was das ist, erfährst du ganz ausführlich auf in meinem Buch Kinderleicht durch die Erkältungszeit!

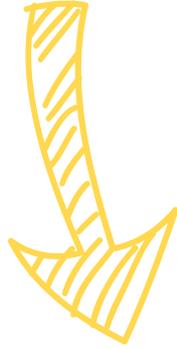
# WANN ZUM ARZT?

Kurz + knapp im Überblick



- **Fieber**, wenn es **länger als 2-3 Tage** anhält oder dauerhaft sehr hoch ist, **über 39,0 °C**
- **Säuglinge unter 3 Monaten** sollten sicherheitshalber schon bei Temperaturen ab 38,0 °C zum Arzt.
- bei akuten, starken **Schmerzen**
- wenn sich der **Gesundheitszustand** deines Kindes nach 2-3 Tagen **nicht deutlich bessert**
- wenn dein Kind einen **Fieberkrampf** bekommt
- wenn sich der **Gesundheitszustand** deines Kindes **plötzlich verschlechtert** oder **weitere**
- **Krankheitsanzeichen** dazukommen wie Erbrechen, Durchfall oder Hautausschlag oder wenn dein Kind **apathisch** ist
- wenn ihr als Eltern das **Gefühl** habt, **das „etwas nicht stimmt“**. Vertraut eurer elterlichen Intuition und lasst euer Kind zur Beruhigung ärztlich untersuchen!





## SO GEHT ES WEITER:

Mit dieser Checkliste kannst du jetzt genau entscheiden, ob du den Infekt deines Kindes ärztlich abklären lassen solltest - oder ob ihr noch zuhause abwarten könnt.

Musst du mit deinem Kind zum Arzt, kann es sein, dass ihm Medikamente verschrieben werden. Als Mama von drei kleinen Jungs weiß ich ganz genau, dass die Gabe von Medizin zuhause zu einer wahren Herausforderung werden kann. In meinem Buch **Kinderleicht durch die Erkältungszeit** zeige ich dir, wie du die typischen **Medikamente wie Arzneimittelsäfte, Zäpfchen oder Augen-/Nasentropfen**, aber auch exotische Darreichungsformen wie **Inhaliersprays und Rektiolen** bei deinem Kind ganz **spielerisch und kindgerecht** anwenden kannst.

Außerdem findest du darin noch mehr **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** sowie **13 begleitende Videos** rund um spielerische Medizingabe sowie zu **wirksamen Hausmitteln**, damit du dein erkältetes Kind zuhause wieder gesund pflegen kannst. Und ich zeige dir, wie du bei kritischen Situation z.B. einem **Fieberkrampf oder einem Pseudokrapp-Anfall** richtig reagierst.

Dieses Wissen rund um **Fieber, Schnupfen, Husten, Mittelohrentzündung und verklebte Augen** wird dich beruhigen und dir gleichzeitig Kraft geben, damit du dein **erkältetes Kind liebevoll und effektiv begleiten** kannst.

Jetzt wünsche ich euch aber erst mal "**Gute Besserung!**"



Deine Clara  
von BeipackWissen



- ✓ wirksame Hausmittel
- ✓ spielerische Anwendung von Medikamenten
- ✓ Erste-Hilfe-Tipps z.B. bei Pseudokrampf oder Fieberkrampf

 Keine Sorgen mehr, wenn dein Kind erkältet ist!

Dein Baby oder Kleinkind hat Fieber, Husten oder Schnupfen? Keine Panik!

In dem Buch '**Kinderleicht durch die Erkältungszeit**' erfährst du, wie du dein Kind bei liebevoll, spielerisch und richtig wieder gesund pflegen kannst.

**Ein Must-Have für deine Hausapotheke!**

  
Inkl. Videos &  
Schritt-für-Schritt-  
Anleitungen

  
Jetzt online bestellen!  
[www.beipackwissen.de](http://www.beipackwissen.de)



**Hinweise:**

*Alle bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich zur allgemeinen Information und Wissensvermittlung.*

***Dieses Heft ersetzt keine individuelle Beratung durch eine:n Ärzt:in oder Apotheker:in.***

---

1.Auflage 2023

© BeipackWissen  
Clara Steinbrück  
Langemarckstraße 109  
79100 Freiburg im Breisgau

Alle Rechte vorbehalten

Weitere Informationen findest du unter [www.beipackwissen.de](http://www.beipackwissen.de)

BeipackWissen